

# SÜRDÜRÜLEBİLİR POZİTİF DURUŞ



## AMAÇ

Eğitimin amacı; öncelikle negatif düşünmenin kaynaklarını ve nedenlerini kavramak ve neşeli, canlı, pozitif bir yaşama yönelik öğrenilenleri sürekli uygulayabilmek için gereken ipuçlarını vermektir.

## ODAK NOKTALARI

#Pozitif Düşünme #Düşünce Sistemi #Algı Sistemi  
#Negatif Düşünce Kaynakları #Düşünceleri Analiz Etmek #Duyguları Anlamak #Farkındalık  
#Özgüven

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Olumlu düşünebilmenin, pozitif duruşun öğrenilebilen bir şey olduğunu, bunun için yine tıpkı lisan öğrenir gibi belirli bir süre çalışmak gerektiğini, üstelik çok daha kolay olduğunu bilir.

Anlar:Olumsuz düşünmenin nerelerden kaynaklandığını ve insanın enerjisini nasıl tükettiğini, olumlu düşüncenin ise çözüm odaklı ve istenirse ulaşılabilir bir zihin durumu olduğunu anlar.

Yapar:Çalışma hayatında karşılaşıcağı olumsuzluklardan etkilenip karamsar bir yapıya bürünmek yerine sorunlara farklı açılardan farklı boyutlardan bakarak çözümler bulmayı dener.

## HEDEF KİTLE

Yoğun tempodaki iş dünyasına kısa bir mola vererek, kendisiyle baş başa kalmak, zihinsel ve duygusal bir yolculukla yeni yöntemler öğrenmek isteyen çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Pozitif Olmak Ne Değildir?
- Peki, Nedir Bu Pozitif Olmak?
- Pozitif Düşünmek, Pozitif Olmak için Yeterli midir?
- Negatif/ Olumsuz Düşünce Nedir?
- Neden Olumsuz Düşünürüz?
- Neden Henüz Yaşanmamış Olaylar Zincirini Olumsuz Senaryolara Dönüştürürüz?
- İnsan Beyninin Tarihsel Süreçteki Gelişimi
- Üçlü Beyin Teorisi
- Şema Nedir?
- Çocukluktan Gelen ve Bizi Negatif Düşünmeye İten Şemalarımız Var mı?
- Algı Nedir?
- Algı Mekanizması Nasıl Çalışır?
- Yanlış Algılama Negatif Duygu ve Düşünceyi Nasıl Besler?
- Duygu Nedir?
- Duygu Mekanizması Nasıl Çalışır?
- Pozitif Düşünme Yöntemleri
- Bizi Zor Duruma Sokabilecek Yerleşik Fikirler Nasıl Oluşur?
- Düşünme Sisteminde Atılması Gereken Birkaç Sağlam Hamle

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim
Yönetimsel Yetkinlikler	Yetenek Yönetimi, Performans Geliştirme
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	1 gün	Serdar Sönmemiş

Başlangıç Tarihi : 5.11.2021 - Bitiş Tarihi: 5.11.2021  
TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 250 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 280

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.